

うにクリームパスタ



♡ 材料 1人前

パーナ貝・1個
するめいか・1/2杯
えび(ブラックタイガー)・4尾
パスタ(乾麺)・100g
パセリ・少々
塩・少々
コショウ・少々

<うにソース>
生うに・20g
練うに・40g
ブロード(フイヨン)・100cc
生クリーム・90cc

♡ 作り方

- ①パスタを表示のゆで時間の1分前でゆで上げます。(パスタの茹で上げと同時進行で作業を行います)
- ②ブロード(100cc)を入れた鍋の中にパーナ貝を入れて火を通すと同時にだし汁もとります。
- ③パーナ貝に火が通ったら鍋からパーナ貝を取り出し、練うにを溶かし、入れます。
ダマにならない様、ホイッパーでとろみができるまでかき混ぜます。
- ④③に半ナマで火を通したえび、いか、先程のパーナ貝を鍋に入れます。
- ⑤④に生クリームと茹で上がったパスタを入れ、塩、コショウで味を整えて出来上がり。
お皿に盛りつけたあと、お好みでパセリで飾りつけします。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：田口一男

魚介のだしがたっぷり入っており、昔からうには「海のホルモン食」と言われ冷え性、美容などに特に効果が期待できると言われています。